

## SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE		CLASSE 1^
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Le qualità fisiche più importanti: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare.</li> <li>Le modalità di miglioramento delle capacità fisiche.</li> <li>Le capacità coordinative.</li> <li>Le componenti spazio-temporali nelle azioni del corpo</li> <li>Gli elementi tecnici essenziali di alcuni giochi e sport.</li> <li>Gli elementi regolamentari semplificati indispensabili per la realizzazione del gioco.</li> <li>Le norme basilari di prevenzione degli infortuni legate all'attività fisica anche in ambito non sportivo (es. sulla strada)</li> <li>Schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare, rotolare.</li> <li>Movimento e benessere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle diverse qualità fisiche.</li> <li>Riconoscere e controllare le modificazioni cardio-respiratorie durante il movimento.</li> <li>Saper utilizzare adeguatamente le proprie capacità in condizioni normali di esecuzione.</li> <li>Modulare il proprio impegno secondo i giusti parametri fisiologici.</li> <li>Gestire in modo consapevole le abilità specifiche richieste nelle attività proposte.</li> <li>Utilizzare adeguatamente le conoscenze tecniche e regolamentari</li> <li>Ai fini della sicurezza, utilizzare responsabilmente spazi, attrezzature, sia individualmente che in gruppo.</li> <li>Saper riconoscere gestire le varie parti del corpo, creando movimento.</li> <li>Affrontare la lezione di scienze motorie in modo consapevole e responsabile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper correre al ritmo adeguato su distanze prefissate.</li> <li>Saper eseguire correttamente gesti semplici con adeguata rapidità.</li> <li>Saper eseguire esercizi con combinazione di movimenti e semplici circuiti che prevedano successioni di movimenti differenti come orientamento, ritmo e combinazioni.</li> <li>Saper riconoscere e rispettare le regole stabilito.</li> <li>Ascoltare e mettere in pratica tutte le indicazioni di comportamento fornite dall'insegnante nell'ambito delle attività proposte.</li> <li>Mettere in atto comportamenti adeguati e corretti nell'ambito dell'attività motoria</li> <li>Saper utilizzare schemi motori di base nelle diverse attività proposte</li> <li>Conoscere il proprio corpo e i principi base per la sua cura.</li> <li>Conoscere le sensazioni di benessere legate all'attività ludico-motoria.</li> </ul>	

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE		CLASSE 2^
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Le qualità fisiche più importanti: forza resistenza, velocità e mobilità articolare (da consolidare).</li> <li>Le capacità coordinative (da consolidare)</li> <li>Gli elementi tecnici e regolamentari di base di alcuni sport di squadra praticabili nel nostro istituto: pallamano, pallavolo, basket, calcio.</li> <li>Le discipline fondamentali dell'atletica leggera: la corsa di velocità e di resistenza; il salto in alto e in lungo, i lanci.</li> <li>Attività sportiva come valore etico</li> <li>Il valore del confronto e della competizione</li> <li>Movimento e benessere</li> <li>Schemi motori di base</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper utilizzare consapevolmente le procedure proposte dell'insegnante per l'incremento della capacità condizionale.</li> <li>Mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare</li> <li>Saper utilizzare e traferire le abilità coordinative acquisite nella realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport.</li> <li>Conoscere gli elementi tecnici essenziali dell'attività e degli sport proposti.</li> <li>Conoscere e rispettare il regolamento tecnico dei giochi sportivi.</li> <li>Utilizzare opportunatamente le proprie capacità condizionali per migliorare le proprie prestazioni atletiche.</li> <li>Realizzare movimenti e sequenze di movimenti sempre più adeguate ai modelli proposti.</li> <li>Imparare a vivere l'attività sportiva con autocontrollo e rispetto per l'altro.</li> <li>Affrontare la lezione in modo consapevole e responsabile.</li> <li>Saper gestire in modo consapevole le diverse parti del proprio corpo creando e controllando movimenti via via più complessi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper gestire adeguatamente le proprie capacità motorie, ottenendo risultati misurabili secondo i normali test motori, adeguati ai propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.</li> <li>Saper eseguire esercizi con combinazioni di movimenti e circuiti, via via più articolati e complessi.</li> <li>Saper padroneggiare adeguatamente l'uso di palle e palloni di dimensioni diverse.</li> <li>Saper eseguire i fondamentali degli sport proposti.</li> <li>Saper operare efficacemente secondo il proprio ruolo nelle attività di gruppo e squadra</li> </ul>	

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE		CLASSE 3^
	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	OBIETTIVI MINIMI	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Le qualità fisiche più importanti: forza, resistenza, velocità e mobilità articolare (da consolidare)</li> <li>Le capacità coordinative (da consolidare)</li> <li>Le tecniche e le tattiche dei giochi sportivi di squadra</li> <li>I gesti arbitrali delle discipline praticate</li> <li>Le discipline fondamentali dell'atletica leggera: la corsa di velocità e di resistenza; salto in alto e in lungo, il lancio del vortex e il getto del peso. Le gare di staffetta</li> <li>Attività sportiva come valore etico</li> <li>Il valore del confronto e della competizione</li> <li>Regole di prevenzione e attuazione della sicurezza personale a scuola, a casa e in ambienti esterni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper utilizzare le procedure proposte dall'insegnante per l'incremento delle capacità condizionali</li> <li>Essere consapevoli dei principali cambiamenti morfologici del proprio corpo</li> <li>Saper utilizzare e trasferire abilità coordinative acquisite nella realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport</li> <li>Saper prevedere correttamente lo sviluppo di una azione al fine di ottenere un risultato finale positivo</li> <li>Conoscere gli elementi tecnici e tattici essenziali delle attività e degli sport proposti</li> <li>Conoscere e rispettare il regolamento tecnico dei giochi sportivi</li> <li>Utilizzare opportunamente le proprie capacità condizionali per migliorare le proprie prestazioni atletiche</li> <li>Realizzare movimenti e sequenze di movimenti sempre più adeguate ai modelli proposti</li> <li>Imparare a vivere l'attività sportiva con autocontrollo e rispetto dell'altro</li> <li>Fare proprie le regole del fair play</li> <li>Mettere in atto comportamenti consapevoli funzionali alla sicurezza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saper gestire adeguatamente le propria capacità motorie, ottenendo risultati misurabili secondo i normali test motori, adeguati ai propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento</li> <li>Saper eseguire esercizi con combinazioni di movimenti e circuiti, via via più articolati e complessi</li> <li>Saper padroneggiare adeguatamente l'uso di palle e palloni di dimensioni diverse</li> <li>Saper eseguire i fondamentali degli sport proposti</li> <li>Saper operare efficacemente secondo il proprio ruolo nelle attività di gruppo e di squadra</li> <li>Ottenere prestazioni misurabili nelle diverse discipline proposte sempre più adeguate ai livelli stabiliti per questa fascia d'età</li> <li>Partecipare in forma attiva e propositiva alle attività proposte</li> <li>Saper accettare anche la sconfitta, come fattore di crescita e spunto per riflessioni</li> <li>Assumere comportamenti necessari per mantenere un buono stato di salute</li> <li>Attuare comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico ed emotivo</li> <li>Rispettare le regole di sicurezza e prevenzione in ogni contesto e situazione</li> </ul>	